

5月のけやき県民講座

参加
無料

～呼吸が変わると未来が変わる～

ヨガで始める認知症予防

年齢を重ねるごとに気になる認知症。深い呼吸と適切な運動で呼吸筋を鍛えることが、認知症予防に役立ちます。ヨガの基本姿勢と呼吸法を通じて、楽しく無理なく呼吸筋を鍛える方法が学べます。

一般社団法人 笑顔咲く咲く協会 代表理事

認知症リハビリテーション専門士・加須市観光大使

講師：吉羽 咲貢好 さん

日時：5月14日(水)
13時30分～15時30分

場所：けやきプラザ
7階 研修室

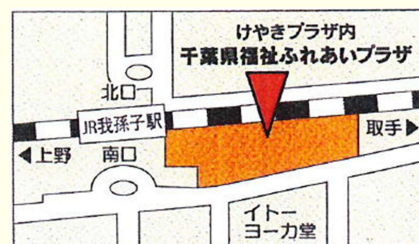


千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話：04-7165-2886

FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。(受付は先着順60名まで)
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。